

INFORMAZIONI PERSONALI

Gaia Tagliabue

✉ tagliabue.gaia@comune.como.it

Sesso donna | [Data di nascita](#) 04/03/1993 | [Nazionalità](#) italiana

ESPERIENZA
PROFESSIONALE

(Settembre 2022- oggi)

Docente di ruolo presso ISIS "Setificio" Paolo Carcano
Scienze motorie e sportive
Via Castelnuovo, 22100 Como (CO).

(Settembre 2019 - oggi)

Capo allenatore squadra agonistica di canottaggio
Presso ASD Canottieri Cernobbio 1901, via Privata Bernasconi, 22012 Cernobbio (CO)
www.canottiericernobbio.it

- Referente e coordinatore del settore agonistico della Canottieri Cernobbio.
- Responsabile della programmazione degli allenamenti.
- Coordinamento e gestione di allenamenti, gare e trasferte

(Settembre 2018 – Settembre 2022)

Istruttore corsi fitness e personal training
GAG - Stretching - Funzionale - Tonificazione - Ginnastica per la terza età
Como Fitness Club, Via Luigi Einaudi 4, 22100 Como (CO)

(Settembre 2021 - Giugno 2022)

Docente di Scienze motorie e sportive presso Liceo musicale e coreutico "Giuditta Pasta"
Cattedra annuale per un totale di quattro ore settimanali.
Viale Cesare Battisti 2, 22100 Como

(Ottobre 2021 - Giugno 2022)

Docente di Scienze motorie sportive presso "Istituto superiore Giuseppe Terragni"
Via Giovanni Segantini 41, Olgiate Comasco (CO)

(Ottobre 2020 - Giugno 2021)

Docente di Scienze motorie e sportive presso "ITIS Setificio Paolo Carcano"
Cattedra annuale come supplente di seconda fascia per un totale di 18 ore settimanali.
Via Castelnuovo, 22100 Como

(Febbraio 2019 - Settembre 2019)

Tirocinio formativo di 650 ore presso "Consulenti dello Sport"
Via Cantù 22, 22060 Cucciago (CO) - Referente Dott.ssa Arrighi Katia

- Gestione di Associazioni sportive.
- Gestione di affiliazioni e tesseramenti presso Federazioni sportive nazionali, Discipline sportive associate ed Enti di promozione sportiva.
- Organizzazione di eventi sul territorio collegati allo sport

(Settembre 2013 - Settembre 2019)

Capo allenatore squadra giovanile di canottaggio

ASD Canottieri Cernobbio 1901, via Privata Bernasconi, 22012 Cernobbio (CO)
www.canottiericernobbio.it

Referente e coordinatore del settore giovanile della Canottieri Cernobbio.

- Responsabile della programmazione degli allenamenti, sia in palestra che sul lago.
- Coordinamento e gestione di allenamenti, gare e trasferte.

Attività o settore Sport agonistico a livello club

(Settembre 2017 – oggi)

Istruttore corsi fitness - FitRow

ASD Canottieri Cernobbio 1901, via Privata Bernasconi 22012 Cernobbio (CO)

Corso di FitRow, attività sportiva in cui canottaggio e fitness si incontrano e lavorano a favore del benessere della persona.

Attività o settore Sport e tempo libero

(Ottobre 2017 – Giugno 2018)

Progetto CONI Lombardia “A scuola di Sport”, IV edizione

Insegnante di Educazione motoria

Istituto Comprensivo “G. Puecher”, Via L. Majnoni 3, 22036 Erba

Attività o settore Istruzione pubblica

(Gennaio 2017 – Maggio 2017)

Corso di ginnastica dolce per la terza età

Presso “Centro del sorriso”, Guanzate (CO)

(Gennaio 2015 – Marzo 2015)

Insegnante di educazione fisica

Scuola secondaria di 1° grado “Don Umberto Marmorì”, Via Regina 5, 22012 Cernobbio (CO)

Tirocinio formativo di 75 ore, affiancamento del docente di Educazione fisica durante le lezioni.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

(Giugno 2022)

Abilitazione all'insegnamento per la classe di concorso A048 -
Concorso ordinario 2020.

(Giugno 2020)

Qualifica di Istruttore di FitRow di I° Livello

(Novembre 2018 - Novembre 2019)

Master universitario di 1° livello in “Sport management, marketing &
society”

Università degli Studi di Milano Bicocca

(Marzo 2019 - Luglio 2019)

Percorso formativo per il conseguimento dei 24 CFU (FOR24) utili
per l'abilitazione alle classi di concorso A048 e A049.

Università degli Studi di Milano

(Giugno 2018)

Qualifica di allenatore di II° livello della Federazione italiana
Canottaggio

Esame di abilitazione conseguito con votazione 28/30.

(Novembre 2015 – Luglio 2017)

Laurea Magistrale in Scienza, tecnica e didattica dello Sport (LM68)

Laurea conseguita presso l'Università degli Studi di Milano il 17/07/2017 con votazione 110/110L.

Tesi di laurea dal titolo "Effetti di compiti cognitivi sulla prestazione in giovani canottieri"

(Ottobre 2012 – Novembre 2015)

Laurea Triennale in Scienze motorie, sport e salute (L22)

Laurea conseguita presso l'Università degli Studi di Milano il 02/11/15 con votazione 110/110.

Tesi di laurea dal titolo "Il canottaggio: sport di resistenza ma non solo. Analisi dei fattori determinanti della prestazione"

(Giugno 2014)

Qualifica di allenatore di 1° livello della Federazione italiana Canottaggio

- Abilitazione ad allenare squadre giovanili di canottaggio.

(Settembre 2007 – Luglio 2012)

Diploma di maturità classica

Conseguito presso il Liceo Classico "A. Volta" di Como, il 10/07/12 con votazione 86/100esimi

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue

Inglese

COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
B1/B2	B1/B2	B1/B2	B1/B2	B1/B2

Livelli: A1/A2: Utente base - B1/B2: Utente intermedio - C1/C2: Utente avanzato
[Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue](#)

Competenze comunicative

- Possiedo buone competenze comunicative acquisite durante la mia esperienza di capo allenatore della squadra giovanile di canottaggio della Canottieri Cernobbio.
- Buona capacità di comunicare con gruppi differenti di soggetti, dagli atleti ai genitori, fino alla gestione delle relazioni con la sfera dirigenziale della società.
- Capacità di ascolto e confronto con le altre persone.

Competenze organizzative e gestionali

- Leadership (attualmente responsabile di un team di 3 allenatori e 40 atleti);
- Precisione e attenzione nella gestione delle dinamiche del team;
- Attitudine al lavoro in gruppo;
- Capacità di lavorare in autonomia;
- Attitudine alla pianificazione;
- Capacità di gestione delle tempistiche riguardanti gli orari dell'allenamento;
- Predisposizione al perseguimento degli obiettivi stabiliti;

- Capacità di lavorare sotto stress;
- Ottima predisposizione a fronteggiare eventuali problemi che si presentano.

Competenze professionali

In seguito al mio percorso di studi e alle esperienze lavorative possedute, ho maturato le seguenti competenze professionali:

- Capacità di stilare una programmazione di allenamento mirata a differenti aspetti dell'esercizio fisico.
- Capacità di lavorare con soggetti appartenenti a diverse fasce di età (bambini – ragazzi – adulti – terza età)
- Capacità di gestione dei progetti sportivi con istituti scolastici
- Capacità di svolgere un programma scolastico di insegnamento dell'educazione fisica sia nella scuola primaria che nella secondaria.

Competenze digitali

AUTOVALUTAZIONE				
Elaborazione delle informazioni	Comunicazione	Creazione di Contenuti	Sicurezza	Risoluzione di problemi
Utente intermedio	Utente intermedio	Utente intermedio	Utente intermedio	Utente intermedio

Livelli: Utente base - Utente intermedio - Utente avanzato

- Buona padronanza del pacchetto Office (in particolare Word, Excel e Power Point);
- buona capacità di utilizzare vari tipi di browser (in particolare Google), posta elettronica e social media.

Altre competenze

- Atleta agonista di canottaggio dal 2003 al 2012.

Patente di guida

B (con integrazione B96 per la guida di rimorchi fino a 4250kg).

ULTERIORI INFORMAZIONI

Progetti di studio in via di pubblicazione

“Does mental exertion influence rowing performance in young athletes?”
Conference paper
Filipas L., Tagliabue G., La Torre A., Mottola F.
University of Milan, University of Bangor (UK), July 2017

Articoli pubblicati

“The effect of mentally demanding cognitive tasks on rowing performance in young athletes”
Filipas L., Mottola F., Tagliabue G., La Torre A.
University of Milan, University og Bangor (UK), August 2018

Riconoscimenti e premi

Premio “ANAC Young” 2015;
Rilasciato dall'Associazione nazionale allenatori di canottaggio al miglior allenatore giovanile della stagione agonistica 2015, per la vittoria del medagliere al “Festival dei Giovani 2015”.

Certificazioni

- Attestato di primo soccorso BLS-D, rianimazione cardiopolmonare di base e defibrillazione precoce rinnovato in data 14/04/2022.
- Corso sulla sicurezza base settore Istruzione svolto in data 05/03/2021.

Dati personali

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel cv ai sensi dell'art. 13 del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 “Codice in materia di protezione dei dati personali” e dell'art. 13 del GDPR (Regolamento UE 2016/679).

Como, 19/09/2022